

Lesson Schedule 2018.3

※急な変更が発生した場合等、情報更新が間に合わない場合がございます。予めご了承ください。

月曜日						
STUDIO-1 【定員】60名	STUDIO-2 【定員】30名	HOT 【定員】10名	POOL	LINO-A	LINO-B	YOGA
		お水(18以上) バスタオル まご持参ください				9:30(80分) モーニング ヨガ 田中 20名
10:15(45分) エアロ48 葉浦	10:15(80分) フットセッション 山崎			10:15(45分) ベリシエイブ Shizuka 20名		
11:10(80分) ヨガ 寛竹			11:00(30分) アクアジョグ 藤野	11:10(45分) バレエエクササイズ Yui 20名		10:45(75分) やさしい アシムタシガ 田中 20名
12:10(80分) ZUMBA GOLD 寛竹			12:00(30分) 水泳入門 香林	12:00(30分) 有料 ¥1,000 ハンモックエクササイズ ファンダメンタル I 7名		12:15(80分) やさしい ストレッチ Yui 20名
13:10(80分) シェパード 高橋(男) 30名			13:10(45分) ホットヨガ 香林			
14:15(80分) ヨガ 香林	13:45(80分) 健康水泳 青木		13:15(30分) スイムトレーニング 香林			
15:25(50分) シンプル エアロ50 池田	14:30(45分) ホットヨガ 寛竹			14:30(45分) BAILA BAILA 寺井 30名		
18:40(80分) シンプル エアロ50 高橋(男)	19:20(45分) ヨガ 葉浦			15:30(30分) TRXトレーニング 寺井 8名		
18:40(80分) オリジナル ステップ 高橋 30名	20:20(45分) ホットヨガ 葉浦		20:00(80分) スイムトレーニング 清水	20:00(80分) 有料 ¥1,000 ハンモックエクササイズ ファンダメンタル I 7名		
	20:30(50分) ZUMBA 高橋(男)					

火曜日						
STUDIO-1 【定員】60名	STUDIO-2 【定員】30名	HOT 【定員】10名	POOL	LINO-A	LINO-B	YOGA
		お水(18以上) バスタオル まご持参ください				9:30(80分) モーニング ヨガ 駒田 20名
10:15(80分) ヨガ 山崎				10:15(45分) 有料 ¥1,000 ハンモックエクササイズ ファンダメンタル I 7名		
11:15(80分) La7キック 関川	11:00(50分) ピラティス 後藤		11:00(30分) アクアジョグ 香林			10:50(75分) 高橋水泳 駒田 20名
12:15(80分) コヒキーション エアロ 関川	12:05(45分) バドミントン 金子(元)		12:00(30分) 初級水泳 石井	11:45(80分) 青島園遊会 大西 20名		
13:15(80分) フィット アタックBEAT 高橋	13:05(45分) はじめて エアロ 金子(元)		12:45(30分) 中級水泳 石井	13:00(45分) BAILA BAILA 家長 30名		13:00(80分) リンパヨガ 大西 20名
14:15(80分) ステップ サーキット 関川 35名			13:30(45分) HOT リラクゼーション 内海			
15:25(50分) シンプル エアロ50 八木	15:00(80分) ZUMBA 寛竹			14:00(45分) かんたんヨガ 家長 20名		
				15:00(80分) からどンパトレーニング ピラティスヨガ 内海 20名		
19:00(50分) エアロ サーキット 池田	19:00(45分) ホットヨガ 香林		19:30(30分) 初級水泳 内海	19:00(45分) BAILA BAILA 今井 30名		
20:00(50分) ヨガ 香林	20:30(80分) HIP HOP Kuniko					

木曜日							3/8:22
STUDIO-1 【定員】60名	STUDIO-2 【定員】30名	HOT 【定員】10名	POOL	LINO-A	LINO-B	YOGA	YOGA
		お水(18以上) バスタオル まご持参ください				9:25(80分) ハイスリット Yui 20名	9:30(80分) モーニング ヨガ 後藤 20名
10:25(80分) パワーヨガ 香林	10:20(80分) 健康水泳 高橋			10:15(45分) BAILA BAILA 藤岡 30名		10:00(30分) はじめてのハリス Yui 20名	
11:25(80分) オリジナル エアロ 黒部				11:15(45分) 初級エアロ50 左ななシエイブ15 狭谷 20名		10:45(50分) 初級ハリス Yui 6名	
12:35(30分) ファンクショナル トレーニング さくら	12:35(50分) ヨガ 内海		11:45(45分) アクア サーキット 西原	12:35(80分) HOT リラクゼーション 香林		12:35(80分) 初級エアロ50 ファンダメンタル I 7名	
13:10(80分) サーキット トレーニング 関山 30名	13:10(45分) ホットヨガ 香林		12:45(45分) HOT リラクゼーション 香林	13:00(45分) 有料 ¥1,000 ハンモックエクササイズ ファンダメンタル I 7名			10:45(50分) ピラティス 後藤 20名
14:15(80分) シェパード エアロ50 池田	14:20(50分) ZUMBA 関山		13:45(75分) プレピラティス セッション 西原				3/8:22 午前中のレッスンは上記のみとなります。
18:25(80分) ラテンファン 大島			14:15(45分) アクアピクス さくら				
18:50(80分) シンプル エアロ50 大島 35名	19:10(45分) はじめて エアロ 伊藤			18:00(80分) 有料 ¥1,000 ボクシングトレーニング 関 6名		18:30(80分) パワーヨガ 坂本 20名	
19:55(80分) SHAPE PUMP 高橋 30名	20:10(80分) ジャズダンス 井上		20:00(30分) スイムトレーニング 香林	20:30(80分) 有料 ¥1,000 ハンモックエクササイズ ファンダメンタル I 7名		19:30(80分) パワーヨガ 坂本 20名	

■ トレーニング系
■ グラフ系
■ リラクゼーション・ヨガ系
■ プール
■ エアロピクス・有酸素エクササイズ系
■ ハンモック
★ トレーニングシューズ必須(ダンス系)
★ 初心者歓迎レッスン
■ 親子対応
■ 有料

金曜日						
STUDIO-1 【定員】60名	STUDIO-2 【定員】30名	HOT 定員【10名】	POOL	LINO-A	LINO-B	YOGA
		お水(18以上) バスタオル をご持参ください				
10:10(30分) 健康体操 水口	有休			10:10(40分) ベリーシェイプ 福島 20名		
10:50(50分) ZUMBA GOLD 黒部	10:10(90分) 体の再教育 ヒラハ・サキ 高橋	11:00(30分) ネットアーツ 水口	11:00(30分) 7777-7田代			11:10(80分) リンパヨガ 福島 20名
11:50(50分) コピケーション スナック 二宮 35名	11:20(60分) フラ 山崎	12:30(30分) 初級水泳 石井	11:45(30分) 中級水泳 石井	有休 ¥1,000 12:00(90分) ハンモックエクササイズ ファンダメンタル I 7名		
12:50(30分) ヨガ 金子(雅)	12:30(30分) アツクめる トレーニング 高橋	12:45(45分) ホットヨガ 大西				
13:50(50分) ZUMBA 荒竹	13:20(40分) シンプル エアロLOW 二宮	14:00(80分) HOT ルーシーダンス 高橋		13:30(45分) BALA BALA 黒部 30名		14:05(80分) 基礎筋力ヨガ 大西 20名
14:50(50分) 有休 エクササイズ 二宮	有休			14:25(45分) HIP HOP 黒部 30名		
	15:10(70分) アシスタント ヨガ・サキ 竹江			15:25(80分) リフレッシュヨガ withダンボール 高橋 20名		
18:50(80分) オリジナル エアロ 大島						
20:00(80分) フリーダンス 河西			19:50(30分) 中級水泳 高橋	19:30(45分) ベリーシェイプ Kurumi 20名		19:20(90分) 筋トレ 坂本 20名
		20:45(45分) HOT リラックスヨガ 坂本				

土曜日						
STUDIO-1 【定員】60名	STUDIO-2 【定員】30名	HOT 定員【10名】	POOL	LINO-A	LINO-B	YOGA
		お水(18以上) バスタオル をご持参ください				
10:15(80分) コアピラティス 高橋	10:15(80分) ボクシング エクササイズ 西島			有休 ¥1,000 10:30(80分) ハンモックエクササイズ ファンダメンタル I 7名		10:20(80分) フローヨガ 坂本 20名
11:15(80分) シンプル エアロ50 黒田	11:25(80分) ZUMBA 大島	11:50(45分) HOT リラックスヨガ 坂本	12:00(30分) 初級水泳 高橋	11:45(45分) BALA BALA 黒部 30名		
12:15(80分) ヨガ 山村			12:40(30分) 中級水泳 高橋	12:45(45分) 基礎筋力ヨガ 高橋 20名		
13:30(80分) コピケーション エアロ 大島			13:30(30分) アクアテック 高橋			13:00(45分) ハレット 〜ツボ押し〜 金子(元) 20名
14:30(80分) シンプル スナック50 大島 35名	14:45(45分) はじめて エアロ 金子(元)			有休 ¥1,000 16:00(80分) ハンモックエクササイズ ファンダメンタル I 7名		
18:35(80分) SHAPE PUMP 高橋 30名	18:00(80分) ZUMBA 金子(元)					
17:00(80分) ヨガ 黒野				18:45(80分) ベリーシェイプ Nanje 20名		
		18:10(45分) HOTヨガ 黒野				18:00(80分) 基礎筋力ヨガ 大西 20名

日曜日						
STUDIO-1 【定員】60名	STUDIO-2 【定員】30名	HOT 定員【10名】	POOL	LINO-A	LINO-B	YOGA
		お水(18以上) バスタオル をご持参ください				
10:10(40分) シンプル エアロ40 川崎	10:15(45分) ヨガ コピケーション 黒部			有休 ¥1,000 11:00(80分) ハンモックエクササイズ ファンダメンタル I 7名		11:15(80分) チトックス フロー 黒部 20名
11:00(80分) コピケーション エアロ 黒部						
12:10(80分) シンプル パンプ 丸田 30名				12:45(30分) TRXストレッチ 七島 8名		
13:30(80分) パワーヨガ 黒野			14:00(30分) 水泳入門 高橋	13:25(30分) TRXトレーニング 七島 8名		
14:40(50分) シンプル スナック 池田 35名	14:30(45分) ホットヨガ 黒野		14:40(30分) 初級水泳 高橋	14:30(40分) ベリーシェイプ 小松 20名		14:00(80分) 基礎筋力ヨガ 高橋 20名
18:00(50分) ZUMBA 黒山	18:00(45分) ホットヨガ 竹内			15:30(45分) ポールストレッチ 七島 20名		
17:15(50分) エアロ50 伊藤	17:15(50分) ヨガ 竹内					